

لطفاً دستورات زیر را دقیقاً مطالعه و اجرا نمایید تا بهترین نتایج جراحی برای شما به دست آید:

### آموزش ها ::

- ۱- تا ۳۰ ساعت اول کمپرس یخ به منظور جلوگیری از وقوع کبودی و تورم گذاشته و سپس کمپرس گرم تا یک هفته بگذارید.
- ۲- سعی کنید تا ۲ ماه خصوصاً روزهای اول جراحی زیر سرتان بالا باشد.
- ۳- با پماد تتراسایکلین ۱ درصد چشمی هر ۲ ساعت بخیه زیر بینی را چرب کنید.
- ۴- بعد از خارج سازی تامپون های بینی (روز دوم یا سوم) هر ۴ ساعت با سرم شستشو داخل بینی خود را خوب بشویید.
- ۵- بعد از برداشتن گچ روی بینی هر ۴ روز برای زدن چسب مراجعه کنید.
- ۶- قبل از هر بار مراجعه برای تعویض چسب بینی، ابتدا دوش گرفته تا چسبها کنده شود و چربی های روی بینی با آب ولرم و صابون تمیز شود.
- ۷- تا وقتی به شما گفته نشده از فین کردن بپرهیزید. در صوت نیاز بینی خود را با دستمال کاغذی یا پارچه نرم تمیز کنید.
- ۸- در صورت نیاز پانسمان بینی را (اگر وجود دارد) در زیر بینی تعویض کنید.
- ۹- اسپلینت گچی و چسب روی بینی تا حدود یک هفته بعد از عمل باقی می ماند و در مطب برداشته خواهد شد به آن آسیب نزنید و آن را خشک نگه دارید.
- ۱۰- از خوردن غذا هایی که به جویدن طولانی نیاز دارند پرهیز کنید. غیر از این مورد هیچ محدودیتی در رژیم غذایی شما وجود ندارد.
- ۱۱- از فعالیت های جسمانی سنگین اجتناب کنید و بیش از حد معمول استراحت کنید و از فعالیت هایی مثل ورزش و تماس جنسی اجتناب کنید.
- ۱۲- دندان هایتان را با مسواک های نرم به ملایمت مسواک بزنید. از دستکاری لب فوقانی خودداری کنید. تا بینی بی حرکت بماند.
- ۱۳- برای حد اقل ۱۰ روز از مکالمه تلفنی طولانی یا فعالیت های اجتماعی بیش از حد بپرهیزید.
- ۱۴- شما می توانید صورت خود را بشویید ولی دقت نمایید که پانسمان خیس نشود. تا زمان برداشتن پانسمان برای استحمام از وان استحمام استفاده کنید.
- ۱۵- از لبخند زدن، خندیدن و حرکات بیش از حد صورت به مدت یک هفته اجتناب کنید.
- ۱۶- موی خود را به مدت یک هفته نشویید مگر اینکه این کار را برای شما کسی انجام دهد. پانسمان بینی نباید خیس شود.
- ۱۷- به مدت یک هفته لباس هایی بپوشید که از جلو یا عقب بسته میشوند. از پوشیدن پولیور، تی شرت و پیراهن های یقه اسکی خودداری کنید.

- ۱۸- از قرار گرفتن در معرض آفتاب یا لامپ های پرنو مطلقاً پرهیز کنید. گرما در ۳۰ ساعت اول می تواند باعث تورم بینی شود.
- ۱۹- برای یک ماه از شنا کردن پرهیزید .
- ۲۰- اگر پس از برداشتن پانسمان، بینی، چشم ها و لب فوقانی دچار تورم و تغییر رنگ شده اند نگران نباشید. این موارد معمولاً در عرض ۲ یا ۳ هفته بهبود می یابند. در بعضی از بیماران ممکن است رفع کامل تورم به ۶ ماه زمان نیاز داشته باشد.
- ۲۱- تنها داروهایی که پزشک شما تجویز کرده مصرف نمایید.
- ۲۲- برای حداقل ۴ هفته از به کار بردن عینک طبی یا آفتابی که بر پل بینی فشار وارد می کنند اجتناب کنید.
- ۲۳- لنزهای تماسی چشمی را می توان پس از ۲ یا ۳ روز بعد از عمل استفاده کرد.
- ۲۴- پس از اینکه پزشک اسپلینت گچی روی بینی شما را برمی دارد پوست بینی را می توان با صابون یا محلول وازلین تمیز نمود (این کار را با ملایمت انجام دهید) زمانی که بانداژ برداشته شد می توان از لوازم آرایشی استفاده نمود. برای پوشاندن تغییر رنگ روی پوست می توانید از مواد آرایشی که به این منظور ساخته شده اند استفاده کنید.
- ۲۵- اگر در مورد نکته ای که فکر می کنید مهم است و نگران هستید از پزشک خود سوال کنید.